CICLOSPORT®
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

ISTRUZIONI PER L'USO

XC-3

XC-4

Indice

1. Informazioni generali 60
   1.1 Nozioni interessanti sull'altimetria barometrica 60
   1.2 Nozioni interessanti sulla navigazione bussola 61
   1.3 EKG – misurazione precisa della frequenza cardiaca con il XC-4 62
2. Messa in esercizio 64
   2.1 Simboli sul display e il loro significato 64
   2.2 Uso dei tasti 64
   2.3 Funzioni dei tasti 65
3. Programmazioni di base 66
   3.1 Manager luce 67
   3.2 Programmazione orario e data 67
      3.2.1 Secondo fuso orario 67
      3.2.2 Formato orario (24 o 12 ore) – (AM/PM) 68
      3.2.3 Orario e data 68
   3.3 Allarme / funzione sveglia 69
   3.4 Unità di misura (Unit) 69
      3.4.1 Unità di misura temperatura 69
      3.4.2 Unità di misura pressione atmosferica 69
      3.4.3 Unità altitudine 69
   3.5 Programmazioni personali per il XC-4 70
   3.6 Programmazione Timer (Countdown – conteggio alla rovescia) 71
   3.7 Programmazione Altitudine 72
   3.8 Sensore di pressione / regolazione della temperatura 73
   3.9 Calibratura della bussola 73
4. Menu 74
   4.1 Time / orario 74
   4.2 Timer /Countdown (conteggio alla rovescia) 75
   4.3 Stopwatch / Cronometro 76
   4.4 Misurazione della frequenza cardiaca (con il XC-4) 77
   4.5 Altimetro / misurazione di altitudine 80
   4.6 Barometro / Misurazione della pressione atmosferica 81
   4.7 Bussola 82
5. Sostituzione batteria 82
6. Manutenzione e cura 82
7. Come risolvere problemi 83
8. Garanzia 83
9. Dati tecnici 84
10. Certificato di garanzia 85

Wichtiger Hinweis:

Le parti di questo manuale a sfondo grigio non riguardano il modello **XC-3**.

1. Informazioni generali

Congratulazioni!
Con il **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** avete acquistato un efficiente orologio multifunzionale. Il **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** è orologio e altimetro con bussola integrata. Dispone di un display a tre settori che permette di leggere tre funzioni contemporaneamente.

Il **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** dispone della più attuale elettronica, è impermeabile e convince grazie alla sua lunga durata.

Il **XC-4** dispone inoltre di un sensore digitale per la misurazione della frequenza cardiaca e offre pertanto ulteriori funzioni.

Vi consigliamo di leggere con cura e per intero le presenti istruzioni d'uso.

1.1 Nozioni interessanti sull'altimetria barometrica

Il misura la pressione atmosferica e ne calcola l'attuale altitudine. Viene memorizzata la pressione delle precedenti 22 ore e indicata graficamente; questi dati possono essere utilizzati per una previsione del tempo.

Per evitare che possibili imprecisioni compromettano la propria incolumità, è necessario (soprattutto in montagna) fare le proprie valutazioni circa le condizioni meteorologiche, altitudine, ecc.)
Ulteriori informazioni attuali sulle condizioni atmosferiche si possono ricevere dalle media, ad es. dai servizi metereologici Online.

Il centro del **XC-3 / XC-4** è un altimetro ad alta precisione ed il sensore bussola. L'altimetro indica non solo l'altitudine attuale, bensì anche i metri complessivi raggiunti in un giorno sia in salita che in discesa.

Questo altimetro barometrico ultrasensibile fornisce anche informazioni dettagliate su variazioni atmosferiche, importanti per la programmazione di un escursione in montagna.

Nella funzione barometrica, oltre alla pressione attuale, vengono visualizzate ad un intervallo di 30 minuti le variazioni di pressione atmosferiche delle precedenti 22 ore. Questi dati possono essere utilizzati per una previsione del tempo.

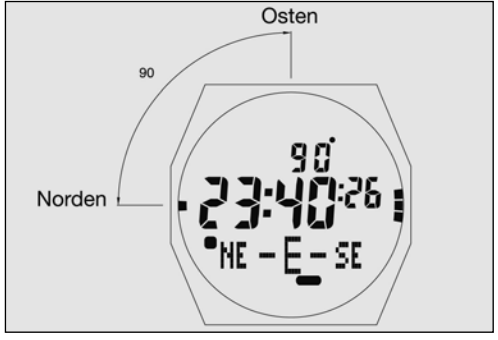
Per una valutazione del tempo ancora più precisa, il **XC-3 / XC-4** dispone di un termometro di precisione che indica sempre la temperatura attuale.

La precisione di misura del **XC-3 / XC-4** viene ottenuta tra l'altro dalla memoria di compensazione di temperatura, perché l'altimetria dipende non solo dalla pressione atmosferica, ma anche dalla temperatura della sonda di pressione. Perciò in una camera a pressione veniva simulata per ogni metro di altitudine (da –200 a +9000m) la dipendenza dalla temperatura (da –10 a + 60 °C). Le variazioni dovute alla temperatura sono state registrate e memorizzate.

Con la compensazione delle differenze di temperatura si ottengono valori di altitudine e di pressione atmosferica molto precisi.

1.2 Nozioni interessanti sulla navigazione bussola

La bussola è uno strumento di navigazione per determinare i punti cardinali, servendosi di campi magnetici. L'inclinazione magnetica varia da luogo a luogo e con i fusi orario. Per migliorare la precisione è importante che la bussola venga calibrata prima del primo impiego (nonché in casi di notevoli variazioni di posizione)! (vedi cap. 3.9)



Usando la funzione bussola il display indica per 1 minuto l'indicatore di direzione in forma di barra. Una barra rappresenta il nord, tre barre il sud. La direzione nella quale è diretta la punta del display (posizione ore 12), viene indicata in lettere nel display inferiore (per es. NW-N-NE).

L'angolo di declinazione (grado di declinazione magnetico) indica la differenza del nord magnetico rispetto al nord reale geografico e viene indicato nel display superiore. L'angolo di declinazione è positivo qualora il nord magnetico si trovi all'est rispetto al nord effettivo. P. es. 10° significa che il nord magnetico si trova 10° in senso antiorario rispetto al nord geografico.

Avvertenza importante: Per garantire indicazioni di direzione precise, è importante che il **XC-3 / XC-4** venga tenuto in posizione orizzontale!

Per il calcolo dei punti cardinali il **XC-3 / XC-4** dispone di un sistema elettronico magnetico. Quindi il nord magnetico viene calcolato basandosi sulla sua vera posizione e sulle tabelle preimpostate in precedenza.

1.3 EKG – misurazione precisa della frequenza cardiaca con il XC-4

Attenzione: Per principio vale che, chiunque inizia un allenamento di fitness, si deve sottoporre ad un controllo medico, in particolare principianti ed adulti al di sopra di 35 anni, nonché chi in passato abbia sofferto di malattie o di disturbi fisici. In presenza di fattori di rischio quali il fumo, pressione alta, valori elevati del colesterolo, diabete, mancanza di movimento e soprappeso, si consiglia in ogni caso di consultare un medico.

Informazione generale: I pulsanti sensori del **XC-4** permettono la misurazione della frequenza cardiaca attuale entro qualsiasi funzione ed in ogni momento, senza la fascia elastica.

Importante: Durante la misurazione il **XC-4** deve aderire al polso. Sul **XC-4** premere con l'indice sul sensore metallico in alto e con il pollice sul pulsante sensore in basso (vedi figura). Per iniziare la misurazione, premere con il pollice lievemente il pulsante sensore.

Nel display superiore lampeggia il simbolo cuore.

Dopo ca. 5 sec. inizia un segnale acustico e la frequenza cardiaca attuale viene indicata.
Se la frequenza cardiaca non viene indicata entro 30 secondi, occorre inumidire le punte delle dita ed avviare nuovamente la misurazione. E' di aiuto indossare il **XC-4** per un po' di tempo, per migliorare il contatto tra la parte inferiore del **XC-4** e la pelle.
Non premere con forza i sensori. A misurazione finita, inizia un segnale acustico.

Oltre all'attuale frequenza cardiaca, nel display inferiore viene indicata la percentuale alla quale corrisponde l'attuale valore rispetto alla frequenza cardiaca massima.

Dopo 5 secondi dalla misurazione il **XC-4** ritorna automaticamente nella funzione precedente.

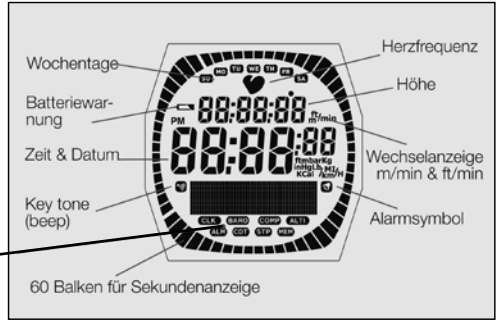
Inoltre può essere calcolato il consumo calorie. Per questa funzione occorre impostare sesso, età e peso.
Anche un limite superiore e inferiore della frequenza cardiaca può essere impostato (vedi cap. 3.5.).

2. Messa in esercizio

Il **XC-3 / XC-4** viene fornito nel modo risparmio energia, cioè nessuna indicazione sul display. Premendo un pulsante qualsiasi, il XC-3 / XC-4 viene avviato.

2.1 Simboli sul display e il loro significato

Clk = orologio
Baro = barometro
Comp = bussola
Alti = altitudine
Alm = allarme
Cdt = Countdown (conto alla rovescia)
Stp = cronometro
Mem = memory



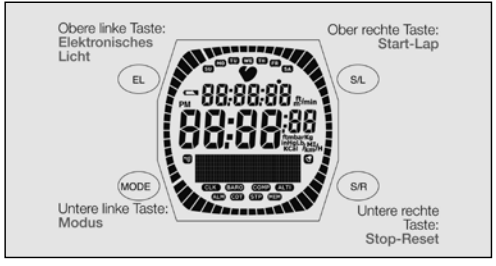
2.2 Uso dei tasti

Il display del **XC-3 / XC-4** è suddiviso in tre settori: superiore, medio e inferiore. In ogni settore viene indicata una funzione, cioè possono essere lette fino a tre funzioni contemporaneamente.

Con il tasto Mode vengono chiamate le funzioni principali, con il tasto Stop/Reset si chiamano le rispettive sub-funzioni.
Ogni premuta di tasto è accompagnata da un segnale acustico (che può essere anche disattivato).
Nelle istruzioni d'uso i tasti vengono chiamati come segue (vedi figura sopra):

2.3 Funzioni dei tasti

M = premere il tasto Mode
S/L = premere il tasto Start/Lap
S/R = premere il tasto Stop/Reset
EL = premere il tasto Light (luce)
HR = premere & fermare le dita sui sensori di polso finché viene indicato il valore misurato
M2 = premere per 2 secondi il tasto Mode
S/L2 = premere per 2 secondi il tasto Start/Lap
S/R2 = premere per 2 secondi il tasto Stop/Reset
EL2 = premere per 2 secondi il tasto Luce



Nel modo di programmazione con i tasti S/L e S/R può essere variato il rispettivo valore. Con il tasto S/L il valore può essere aumentato, con il tasto S/R può essere diminuito. Premendo a lungo il rispettivo tasto, si accelera il conteggio dei valori.

Tasto START/LAP (Start/tempo di giro)
Attiva il cronometro ovvero il countdown e memorizza i tempi di giro (fino a 99 giri).

Tasto STOP/RESET
Ferma il cronometraggio ovvero il countdown. Premendo il tasto per 2 secondi, il cronometro ovvero il countdown viene azzerato e i dati memorizzati vengono resettati (p. es. i tempi di giro).

Tasto EL (luce)
Attiva la luce del display per 5 secondi. Premendo il tasto EL a lungo si attiva il manager luce (vedi cap. 3.1)
Nel modo di programmazione: ritorna al display precedente.

Tasto MODE
Permette l'intercambio tra le singole funzioni.

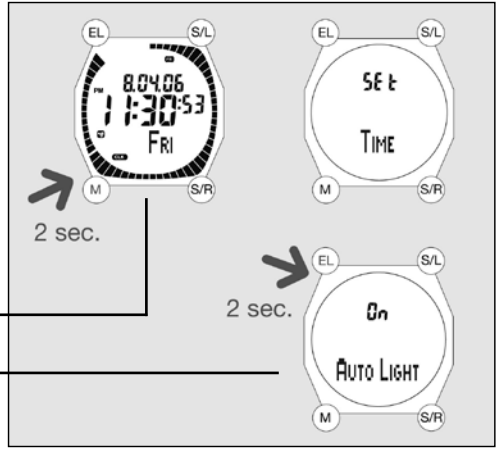
Pulsanti sensori (solo nel XC-4)
Il **XC-4** dispone di 2 pulsanti sensori: uno a destra sopra e uno a sinistra sotto il display. Per la misurazione della frequenza cardiaca occorre premere i sensori per 5 secondi con due dita contemporaneamente. Il **XC-4** deve aderire al polso.

3. Programmazioni di base

Importante: Per eseguire programmazioni, il cronometro dev'essere azzerato.

Modo di programmazione
Per chiamare il modo di programmazione di una funzione, premere per 2 secondi nella rispettiva funzione il tasto Mode. Per uscire in ogni momento dal modo di programmazione premere brevemente il tasto EL.

Segnale acustico (segnale tasti) attivare/disattivare
Con il segnale acustico attivato nel display a sinistra si visualizza il corrispondente simbolo. Per attivare o disattivare il segnale acustico, nella funzione 'TIME' premere brevemente il tasto Stop/Reset finché

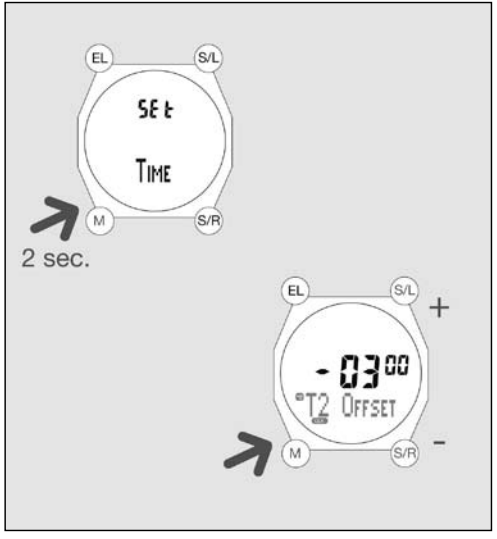


il display inferiore indica il giorno. Dopo premere per 2 secondi il tasto Stop/Reset per attivare o disattivare il segnale acustico.

3.1 Manager luce
Premendo 2 secondi il tasto EL viene attivato/disattivato il manager luce. Se il manager luce è attivato, nelle successive 5 ore la luce si accende automaticamente per 5 secondi ogni volta che si preme un tasto.

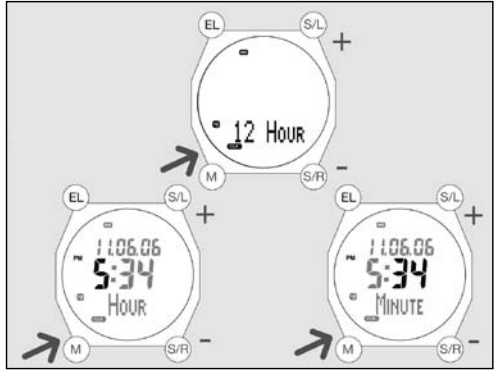
3.2 Programmazione orario e data
Nella funzione TIME premere per 2 secondi il tasto Mode.
Importante: Se viene indicato il segnale "Reset STP", occorre azzerare il cronometro (vedi cap. 4.3)

3.2.1 Secondo fuso orario
Premendo brevemente il tasto Mode può essere programmato un secondo fuso orario (dev'essere impostata la differenza di tempo rispetto all'orario attuale in passi di 30 minuti in avanti o indietro). Impostare con i tasti S/L o S/R e memorizzare. Premendo brevemente il tasto Mode si passa alla successiva programmazione.



3.2.2 Formato orario (24 o 12 ore) – (AM/PM)

Premendo brevemente il tasto S/R si sceglie tra i formati 24 o 12 ore)
Scegliendo il formato 12 ore, il display indica ‘AM’ ovvero ‘PM’.



Impostare con il tasto S/R, memorizzare e avanti premendo brevemente il tasto Mode.

3.2.3 Orario e data

L’orario e la data vengono programmati in successione.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti premendo brevemente il tasto Mode.

Orario

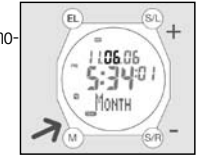
Valori possibili: da 00:00 a 23:59 ovvero da 00:00 a 12:59 AM/PM
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

Anno

Valori possibili: da 00 a 99 (2000 – 2099)
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

Mese

Valori possibili: da 1 a 12
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

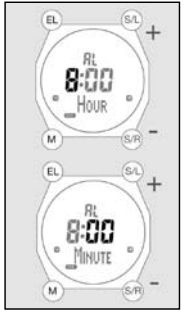


Giorno

Valori possibili: da 01 a 31
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

3.3 Allarme / funzione sveglia

Nella funzione ‘TIME’ premere per 2 sec. il tasto Mode. Il display indica ‘SET TIME’. Premere brevemente il tasto S/R (il display indica ‘SET ALARM’) e confermare con il tasto Mode.
Valori possibili: da 00:00 a 23:59 ovvero da 00:00 a12:59 AM/PM
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

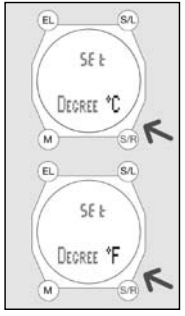


3.4 Unità di misura (Unit)

Nel modo ‘SET ALARM’ premere brevemente il tasto S/R e confermare con il tasto Mode.

3.4.1 Unità di misura temperatura

° Celsius ovvero ° Fahrenheit
Impostare con il tasto S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.



3.4.2 Unità di misura pressione atmosferica

La pressione atmosferica può essere indicata in mBar od in Hg.
Impostare con il tasto S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

3.4.3 Unità altitudine

Metric (metri) ovvero Imperial (Feet)
Impostare con il tasto S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

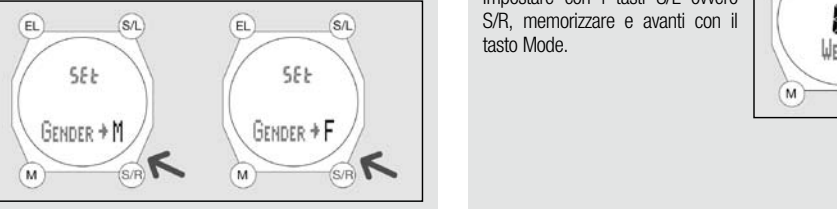
3.5 Programmazioni personali per il XC-4

Qui si impostano i dati dell'utente (necessari per il calcolo del consumo calorie).

Nel modo 'SET UNIT' premere brevemente il tasto S/R e confermare con il tasto Mode.

GENDER (= SESSO)

Valori possibili:
M = male (maschile)
F = female (femminile)
Impostare con il tasto S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

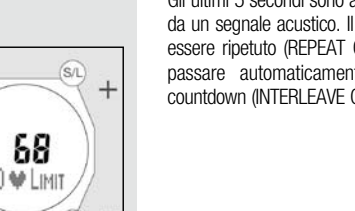


AGE (= età)

Valore standard: 35 anni
Valori possibili: da 10 a 99 anni
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

WEIGHT (PESO)

Valore standard: 68 kg
Valori possibili: da 20 a 227 kg
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

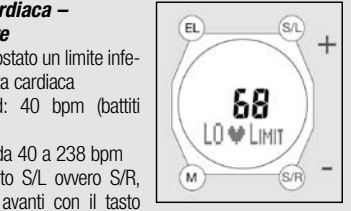


Frequenza cardiaca – limite superiore

Può essere impostato un limite superiore di frequenza cardiaca
Valore standard: 100 bpm (battiti per minuto)
Valori possibili: da 41 a 239 bpm
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

Frequenza cardiaca – limite inferiore

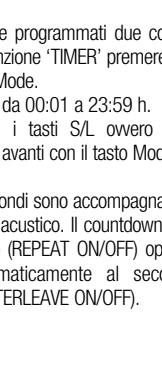
Può essere impostato un limite inferiore di frequenza cardiaca
Valore standard: 40 bpm (battiti per minuto)
Valori possibili: da 40 a 238 bpm
Impostare il tasto S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.



3.6 Programmazione Timer (Countdown – conteggio alla rovescia)

Possono essere programmati due countdown. Nella funzione 'TIMER' premere per 2 sec. il tasto Mode.
Valori possibili: da 00:01 a 23:59 h.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

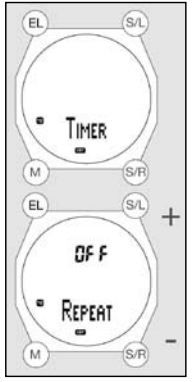
Gli ultimi 5 secondi sono accompagnati da un segnale acustico. Il countdown può essere ripetuto (REPEAT ON/OFF) oppure passare automaticamente al secondo countdown (INTERLEAVE ON/OFF).



3.7 Programmazione Altitudine

Nella funzione 'ALTIMETER' premere per 2 sec. il tasto Mode, confermare 'SET ALTI' premendo brevemente il tasto Mode.
Valori possibili: da –381 m a + 9000 m ovvero da –1250 ft a 29520 ft

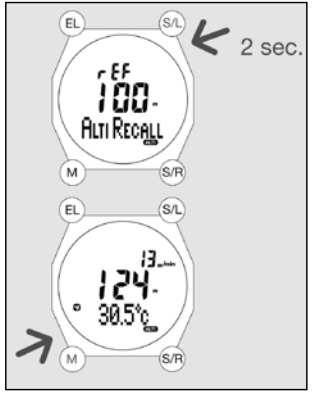
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.
Può essere impostata anche una seconda quota di riferimento.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e tornare indietro con il tasto EL.



Programmazione dell'allarme altitudine

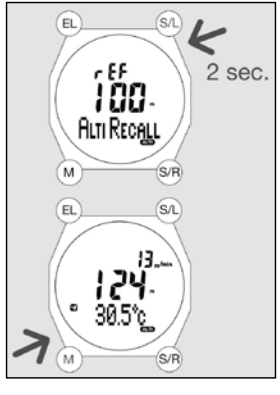
Nel modo 'SET ALTI' premere il tasto S/R e confermare con il tasto Mode.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e avanti con il tasto Mode.

Ora si imposta l'altitudine per il segnale acustico che inizia a quota raggiunta.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e tornare indietro con il tasto Mode.



3.8 Sensore di pressione / regolazione della temperatura

Nella funzione 'BARO-METER' premere per 2 secondi il tasto Mode.
Viene indicata la pressione atmosferica, ridotta al livello del mare. Premendo brevemente il tasto Mode questo valore può essere modificato.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e tornare indietro con il tasto EL.
Per impostare la temperatura premere brevemente il tasto S/R e confermare con il tasto Mode.
Impostare con i tasti S/L ovvero S/R, memorizzare e passare indietro con il tasto EL.

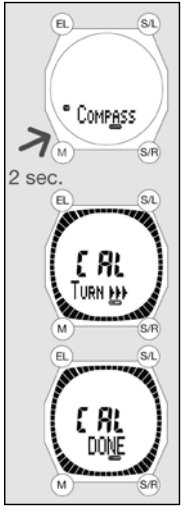


Avvertenza: Altitudine e pressione atmosferica dipendono l'una dall'altra: se uno di questi valori viene modificato, l'altro valore cambia automaticamente.

3.9 Calibratura della bussola

Prima del primo uso la bussola dev'essere calibrata (questo vale anche in caso di notevoli variazioni di posizione, p. es. usandola in un paese estero).
Il **XC-3 / XC-4** dev'essere preso in mano e nella funzione 'COMPASS' premere per 2 secondi il tasto Mode. Quando il display indica 'CAL' (per la calibratura), premere il tasto S/L. Ora tenere il **XC-3 / XC-4** in posizione orizzontale e girarlo due volte lentamente in senso orario. Dopo premere il tasto S/R. Se la calibratura è riuscita, il display indica 'DONE'.
Memorizzare e tornare indietro con il tasto EL.
Se il display indica 'RE-CAL', la calibratura dev'essere ripetuta.

Ora il XC-3 / XC-4 è pronto per l'uso.



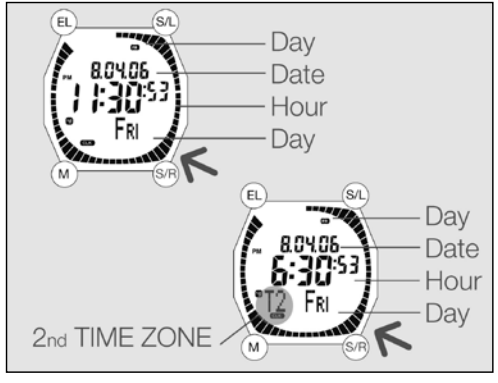
4. Menu

Importante: Per il calcolo di tutte le sub-funzioni (p. es. quote in salita e in discesa) dev'essere attivato il cronometro. Se il cronometro non viene attivato, nelle sub-funzioni vengono indicati i valori del giro precedente, non i valori attuali.

Tutte le **funzioni principali** vengono chiamate premendo **il tasto Mode**, le corrispondenti **sub-funzioni** vengono chiamate premendo (anche più volte) **il tasto Stop/Reset**.

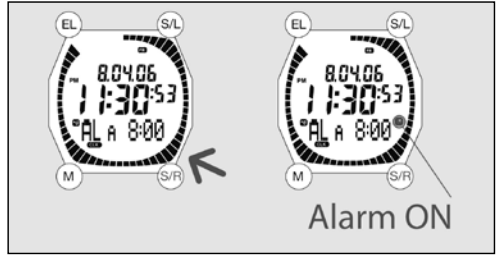
4.1 Time / orario
Indica l'orario attuale.
Valori possibili: da 00:00 a 23:59 ovvero da 01:00 a 12:59 AM/PM

Data/giorno
Ill display superiore indica la data attuale (nel formato orario 12 in formato mm.tt.jj), il display inferiore il giorno (MON/TUE/WED/THU/FRI/SAT/SUN).

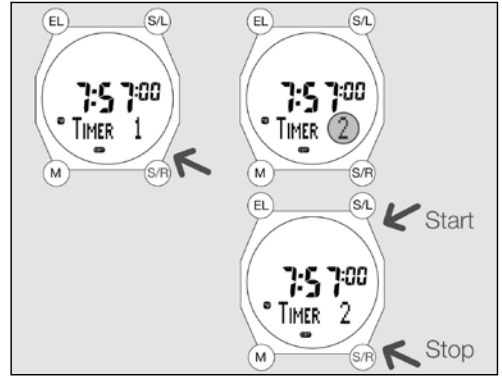


2° fuso orario (T2)
Sub-funzione dell'orario
Indica l'orario nel 2° fuso orario. Premendo 2 secondi il tasto Stop/reset questo orario può essere usato come orario principale.

Sveglia attivare/disattivare
Sub-funzione dell'orario
Indica l'orario di sveglia. Per attivare la sveglia premere 2 secondi il tasto Stop/Reset (il display a destra indica il simbolo sveglia), per disattivare la sveglia premere di nuovo 2 secondi il tasto Stop/Reset.



4.2 Timer /Countdown (conteggio alla rovescia)
Indica il tempo di countdown programmato. Premendo brevemente il tasto Stop/Reset si commuta nel countdown 2 (oppure indietro)
Il countdown indicato (Timer 1 o Timer 2) viene attivato premendo



brevemente il tasto Start/Lap. Il tempo indicato conta indietro fino a zero; gli ultimi 5 secondi sono accompagnati da un segnale acustico.
Arrivato a zero, il countdown si resetta di nuovo al tempo impostato. (Se è attivato nel modo di programmazione, riparte automaticamente oppure commuta nel secondo Countdown).
Il Countdown può essere fermato in ogni momento premendo il tasto Stop/Reset e riattivato con il tasto Start/Lap. Premendo 2 sec. il tasto Stop/Reset il countdown viene resettato sul valore impostato.
Valori possibili: da 00:01:00 a 23:59:00 ore (i secondi vengono indicati, non possono però essere impostati).

4.3 Stopwatch / Cronometro

Il cronometro viene attivato premendo brevemente il tasto Start/Lap e viene disattivato premendo brevemente il tasto Stop/Reset.
Dopo l'attivazione possono essere chiamate altre funzioni, mentre il cronometro rimane attivo nello sfondo. Per azzerare il cronometro (e anche tutti i valori giornalieri che vengono calcolati solo se il cronometro è attivato) premere per 2 sec. il tasto Stop/Reset. Con il cronometro attivato possono essere registrati i tempi di giro premendo ogni volta brevemente il tasto Start/Lap. (vedi in basso)
Valori possibili: da 0 a 23:59:59 h
Fino a 59 min. e 59 sec. vengono indicati a destra i centesimi di sec. (p. es.: 59:59:99)

Tempo di giro
Sub-funzione del cronometro
Il tempo di giro è quel tempo cronometrato dall'attivazione del cronometro ovvero del tempo di giro precedentemente cronometrato. Dopo l'attivazione del cronometro viene cronometrato il tempo di giro premendo brevemente il tasto Start/Lap, poi indicato per 5 sec. e memorizzato.

Con ogni ulteriore premuta del tasto Start/Lap vengono memorizzati ulteriori tempi di giro (fino a 50). Il cronometro può essere fermato e viene indicato nel display superiore. Il display inferiore indica il numero di giri, nel centro viene indicato il tempo cronometrato.
Valori possibili: da 0 a 23:59:59 h
Fino a 59 min. e 59 sec. vengono indicati a destra anche i centesimi di sec. (p. es.: 59:59:99)

Richiamare i tempi di giro
Dopo il cronometraggio, premendo brevemente il tasto Stop/Reset, possono essere richiamati i tempi dei singoli giri.

Cancellare tempi di giro
Resettando il cronometro a zero vengono cancellati tutti i tempi di giro.
Attenzione: Il cronometro viene indicato nel settore medio finché è stato cronometrato il primo giro. In seguito l'attuale tempo di giro viene indicato nel settore medio del display e il cronometro in moto viene indicato nel display superiore.

Tempi di giro – funzione di memorizzazione
Il XC-3 / XC-4 dispone di una capacità di memoria di massimo 23:59 h (ovvero massimo 50 punti di memorizzazione). Oltre alla memorizzazione del tempo di giro viene automaticamente memorizzata anche la variazione di quota (a partire dal momento precedente a quello attuale di memorizzazione) (Alti Gain).

XC-4: Inoltre possono essere memorizzati diversi valori basanti sulla frequenza cardiaca (p. es. frequenza cardiaca media e massima, tempi entro/fuori dai limiti di frequenza cardiaca impostati, consumo calorie, consumo grasso).

Questi valori possono essere richiamati con il rispettivo tempo di giro, premendo brevemente il tasto EL (XC-4: Gli ulteriori valori memorizzati si richiamano premendo brevemente il tasto Start/Lap). Premendo nuovamente il tasto EL viene indicato di nuovo il tempo di giro.
Per risparmiare posizione di memoria (ed energia), il cronometro si disattiva automaticamente dopo 24 ore. Resettando il cronometro a zero si cancellano i valori memorizzati.

Importante: Se i valori memorizzati non vengono cancellati dopo l'arresto del cronometro, vengono indicati i valori del giro precedente e non di quello attuale.

4.4 Misurazione della frequenza cardiaca (con il XC-4)

La frequenza cardiaca può essere misurata in ogni menu dell'orologio, premendo i sensori nella parte superiore dell'orologio (vedi anche cap. 1.3.).
Non premere con forza i sensori – un segnale acustico conferma la misurazione avvenuta.
Nel settore medio del display viene poi indicata per 5 sec. la frequenza cardiaca misurata e nel display inferiore viene indicata la percentuale calcolata rispetto alla frequenza cardiaca massima.
Contemporaneamente il valore misurato viene memorizzato (vedi

funzione 'MEMORY').
In seguito viene indicata di nuovo la funzione precedente.
Valori possibili: da 40 a 240 bpm

❤Memory / Herzfrequenz-Speicherfunktion

La capacità massima di memoria è di 50 valori di frequenza cardiaca. A memoria piena (50 valori sono memorizzati) nella misurazione successiva si visualizza l'indicazione 'MEM FULL'. La frequenza cardiaca viene sì indicata ma non memorizzata automaticamente. La memoria può essere cancellata solo manualmente.

Richiamare i valori di frequenza cardiaca:

Nella funzione 'MEMORY' possono essere richiamati i valori di frequenza cardiaca memorizzati. Vengono indicati i seguenti dati: in alto la data, nel settore medio il valore misurato, in basso a sinistra un contatore, in basso a destra la percentuale calcolata rispetto alla frequenza cardiaca massima. Premendo brevemente i tasti Start/Lap ovvero Stop/Reset possono essere richiamati i singoli valori.

Cancellare i valori di frequenza cardiaca

Per cancellare i valori di frequenza cardiaca memorizzati, nella funzione 'MEMORY' premere per 2 sec. il tasto Mode. Nel settore medio del display viene indicato il numero del valore da cancellare. Volendo cancellare un determinato valore, con i tasti Start/Lap ovvero Stop/Reset può essere scelto quel valore; per cancellare tutti i valori, premere di nuovo il tasto Mode, il display indica 'ALL'. Ora premendo per 2 sec. il tasto Mode per cancellare il valore scelto (ovvero tutti valori).

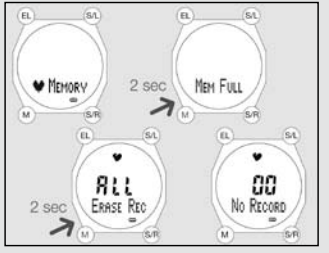
Funzione memoria

Il **XC-4** calcola anche il consumo di calorie e di grasso. Questi valori vengono calcolati solo se il cronometro è attivato e i valori di frequenza cardiaca vengono memorizzati (= misurati).
Tanto più valori di frequenza cardiaca vengono memorizzati, tanto più precisi possono essere calcolati questi valori.

Per questo si attiva una specie di 'Timer' (funzione memoria) che a intervalli impostati emette un segnale acustico e il display inferiore indica 'Measure', per ricordare la misurazione.

Per programmare questo timer memoria, premere 2 sec. il tasto 'STOP-WATCH' (il display indica 'ALERT TONE', qui può essere attivato o disattivato l'allarme acustico). Premendo brevemente i tasti Start/Lap ovvero Stop/Reset può essere programmato l'intervallo per l'emissione del segnale acustico (ogni 5, 10 o 15 min.). Per confermare il valore scelto, premere brevemente il tasto EL.

D'ora in poi con l'attivazione del cronometro viene emesso un segnale acustico a scadenza del tempo impostato e il display inferiore indica brevemente

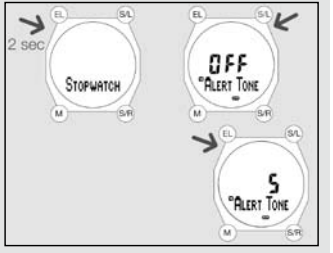


'MEASURE' per ricordare la misurazione della frequenza cardiaca. Fermando del cronometro viene fermata anche la funzione memoria.

Memorizzazione durante i tempi di giro

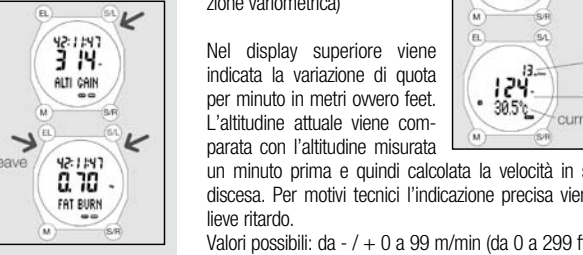
I dati memorizzati possono essere indicati dopo il cronometraggio (ovvero dopo il fermare).
Nella funzione 'STOP-WATCH' richiamare il giro desiderato (premendo il tasto Stop/Reset). Premendo poi il tasto EL viene indicata la frequenza cardiaca media del giro. Premendo il tasto Start/Lap vengono indicati in successione i seguenti valori:

- tempo inferiore al valore inferiore impostato della frequenza cardiaca
- tempo entro i limiti impostati della frequenza cardiaca



- tempo superiore al limite superiore impostato della frequenza cardiaca
- frequenza cardia ca massima di tutti i giri
- frequenza cardiaca media di tutti i giri
- consumo calorie
- consumo grasso (in kg)
- Guadagno di quota

Per uscire dal modo di programmazione premere brevemente il tasto EL.



4.5 Altimetro / misurazione di altitudine

Il display medio indica l'altitudine attuale (sopra il livello del mare). (L'altitudine viene stabilita con la misurazione di pressione atmosferica, e dipende pertanto dalle condizioni atmosferiche).

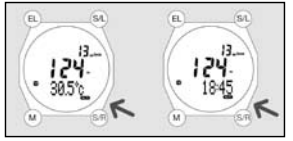
Valori possibili: da –381 a +9000 m ovvero da –1250 ft a +29520 ft

Velocità in salita e discesa (funzione variometrica)

Nel display superiore viene indicata la variazione di quota per minuto in metri ovvero feet. L'altitudine attuale viene comparata con l'altitudine misurata un minuto prima e quindi calcolata la velocità in salita ovvero in discesa. Per motivi tecnici l'indicazione precisa viene indicata con lieve ritardo.

Valori possibili: da - / + 0 a 99 m/min (da 0 a 299 ft/min)

Indicazione di temperatura

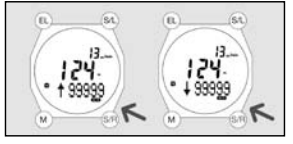


Nel display inferiore viene indicata la temperatura attuale.

Importante: La temperatura misurata può differire (dovuto alla temperatura corporea).

Valori possibili: da –10 °C a +60 °C ovvero da 14 °F a +140 °F

Metri giornalieri percorsi in salita ovvero discesa



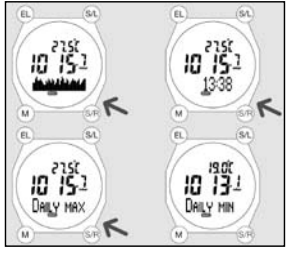
Premendo brevemente il tasto Stop/Reset nel display inferiore vengono indicati le sub-funzioni:

- orario
- metri percorsi in salita addizionati
- metri percorsi in discesa addizionati (gli ultimi due valori vengono calcolati solo con il cronometro attivato).

Valori possibili: da 0 a 99999 m ovvero da 0 a 327996 ft

Attenzione: Questi valori rimangono memorizzati finché il cronometro viene cancellato ovvero riattivato.

Allarme di quota / Allarme altimetro



Se l'allarme di quota è attivato, nel display inferiore lampeggia il simbolo 'ALT', finché è raggiunta l'altitudine desiderata.

4.6 Barometro / Misurazione della pressione atmosferica

Nel settore medio del display viene indicata la pressione atmosferica attuale in mbar ovvero in HG (ridotta a livello del mare)

Valori possibili: da 300 a 1100 mbar

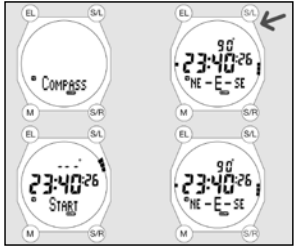
Il display superiore indica la temperatura attuale.

Nel display inferiore una grafica illustra il decorso della pressione atmosferica durante le precedenti 22 ore.

Premendo brevemente il tasto Stop/Reset vengono indicati i seguenti valori:

- pressione atmosferica più bassa durante le precedenti 22 ore
- pressione atmosferica più alta durante le precedenti 22 ore
- orario attuale

4.7 Bussola



Per una corretta misurazione tenere il **XC-3 / XC-4** in posizione orizzontale!

Nel settore medio del display viene indicato l'orario, nel display inferiore il rilevamento in lettere (p. es. NW-N-NE = NordOvest-Nord-NordEst).
Inoltre una barra singola al bordo del display indica il Nord, tre barre indicano il Sud.
Dopo un minuto l'orologio passa nel modo Standby (il display inferiore indica 'Start'). Per riattivare la funzione bussola, premere brevemente Start/Lap.

5. Sostituzione batteria

Con la sostituzione della batteria vengono cancellati tutti valori e le impostazioni. Mediante una moneta girare verso sinistra il tappo a vite sul retro del **XC-3 / XC-4**.

Attenzione: Non togliere la pellicola dalla cassetta batterie.
Estrarre la batteria vuota ed inserire la nuova del tipo 3V CR2032 al litio con il polo positivo in alto.

Avvitare il tappo senza girare troppo!
Se dopo la sostituzione della batteria il display dovesse indicare valori irregolari, rimuovere la batteria, aspettare 10 sec. e poi inserirla di nuovo.

6. Manutenzione e cura

Proteggere dalla luce solare diretta, da fonti di calore e gelo (sotto –25 °C e sopra +50 °C).
Pulire l'orologio prudentemente di tanto in tanto con un panno umido. Non pulirlo sotto acqua corrente, in caso di contatto con l'acqua non premere i tasti. Non è adatto per il nuoto.

7. Come risolvere problemi

Nessuna indicazione o indicazioni irregolari sul display
• Controllare la posizione corretta della batteria ovvero sostituzione della stessa
Display nero ovvero indicazione sul display reagisce troppo lentamente
• Temperatura troppo alta (sopra di 50 °C)
• Display era esposto troppo a lungo alla diretta luce solare
• Temperatura troppo bassa (meno di –10 °C)
Nessuna indicazione delle sub-funzioni
• Il cronometro non è stato attivato
Il modo di programmazione non può essere richiamato
• Il cronometro dev'essere azzerato
Nessun segnale acustico
• Segnale acustico disattivato
• Batteria vuota / troppo debole

Nessuna indicazione durante la misurazione della frequenza cardiaca
• **XC-4** deve aderire al polso
• Le punte delle dita sono troppo secche o troppo fredde

8. Garanzia

Al primo acquirente di questo prodotto, a partire dalla data d'acquisto, prestiamo una garanzia di 2 anni secondo le condizioni elencate qui di seguito:
Entro la durata della garanzia provvediamo all'eliminazione gratuita di difetti dell'apparecchio, qualora si dimostrino difetti di materiale e/o di costruzione. Esclusi dalla garanzia sono danni dovuti a uso e/o trattamento non appropriato, a uso commerciale o a danni causati da una caduta o un incidente.
Inoltre sono escluse dalla garanzia parti di usura e casse spezzate dell'apparecchio.
La prestazione di garanzia è di nostra scelta, mediante riparazione o sostituzione delle parti difettose. La garanzia non copre danni diretti o indiretti o danni successivi, che stanno in relazione con il prodotto.

Questa garanzia non limita ne i diritti legali del consumatore, vincolati dal diritto nazionale in vigore, ne i diritti del consumatore verso il commerciante, che risultano dal contratto di vendita da ambedue stipulato.

Nel caso di un problema coperto dalla garanzia, rivolgersi al proprio

rivenditore o distributore locale, oppure inviare il computer con la ricevuta d'acquisto (data) e tutti gli accessori, debitamente affrancato, a:
CICLO SPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
82152 Krailling

Telefax: 089/859 63 01
E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Prima di inviare l'apparecchio Vi preghiamo di rileggere attentamente le istruzioni per l'uso e di controllare la batteria. Se il difetto è coperto dalla garanzia, l'apparecchio riparato o un apparecchio di sostituzione verrà rispedito gratuitamente.

Riparazioni:
Se l'apparecchio viene inviato per una riparazione o se il danno non è coperto dalla garanzia, la riparazione viene eseguita automaticamente per un valore massimo di EUR 19,00. La spedizione di ritorno dell'apparecchio avviene in contrassegno.

9. DATI TECNICI

XC-3 / XC-4: Resistente agli spruzzi d'acqua (non adatto per noutare; a contatto con l'acqua non premete i tasti)

Valori possibili di temperatura: da -10° C a +50° C

Batteria: CR 2032 Lithium

La durata della batteria dipende dall'uso: frequente uso delle funzioni bussola, luce e misurazione della frequenza cardiaca possono abbreviare molto la durata della batteria.

10. CERTIFICATO DI GARANZIA

Mittente:

Cognome e nome

Strada, n.

CAP / Città

Telefono (diurno) Fax

E-Mail

Motivo del reclamo:

Dopo la scadenza della garanzia:

Riparazioni possono essere eseguite fino ad Euro _____

Salvo errori e modifiche tecniche

Trattamento del dispositivo elettrico od elettronico a fine vita (Applicabile in tutti i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata)
Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere considerato come un normale rifiuto domestico, ma deve invece essere consegnato ad un punto di raccolta appropriato per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici. Assicurandovi che questo prodotto sia smaltito correttamente, voi contribuirete a prevenire potenziali conseguenze negative per l'ambiente e per la salute che potrebbero altrimenti essere causate dal suo smaltimento inadeguato. Il riciclaggio dei materiali aiuta a conservare le risorse naturali. Per informazioni più dettagliate circa il riciclaggio di questo prodotto, potete contattare l'ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti oppure il negozio dove l'avete acquistato. Errori e modifiche tecniche riservati.

CicloSport
K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

www.ciclosport.de